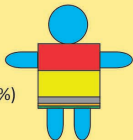


¿Sabías que... nuestro cuerpo está formado por distintos compuestos químicos?

- Agua (62%)
- Proteínas (15%)
- Grasas (16%)
- Hidratos de Carbono (<1%)
- Vitaminas (<1%)
- Minerales (5%)



¿Sabías que... los nutrientes son unas sustancias contenidas en los alimentos?

Los nutrientes nos permiten:



Obtener ENERGÍA



Creer y mantener las ESTRUCTURAS corporales



Regular los procesos vitales para el buen FUNCIONAMIENTO corporal

- Hidratos de Carbono
- Grasas
- Proteínas
- Minerales
- Vitaminas
- Minerales
- Agua



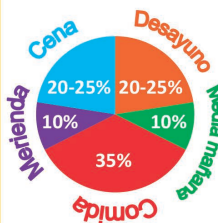
Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

Adaptado de PLENUFAR 2 Plan de Educación en Alimentación y Nutrición por el Farmacéutico

CONSEJOS para una ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA en la infancia y adolescencia

Patrocina **ORDESA**

Distribución diaria de la ingesta



Desayuno y Merienda

- El desayuno debe incluir como mínimo 1 ración de: leche o lácteos (semidesnatado o desnatado), pan o cereales y fruta.
- Evitar la bollería industrial y los snacks salados.
- La merienda debe completar las raciones diarias recomendadas de frutas, cereales y lácteos.

La comida y la cena

- La comida del mediodía, que puede ser en el comedor escolar, se debe complementar con la cena para conseguir una dieta equilibrada.



Primer plato

Consumo recomendado



- PATATAS, PASTA, ARROZ: 3-5 r / semana
- LEGUMBRES: 3 r / semana
- VERDURA: 1-2 r / día

Segundo plato

Consumo recomendado



- PESCADO: 4 r / semana
- CARNES: 3 r / semana
- HUEVOS: 4 r / semana

Postre

Consumo recomendado



- FRUTA FRESCA: 1-2 r / día
- LÁCTEOS: 1 r / día

Pan / Cereales

5 raciones / día

Fruta > 2 raciones / día

Lácteos 3 raciones / día

Normas de Higiene

Antes de comer

- Lavar muy bien los alimentos que se van a consumir crudos.
- Lavarse las manos.



Durante la comida

- Comer a pequeños bocados y masticar bien los alimentos.
- Comer en un entorno tranquilo y familiar, y sin distracciones (TV, móviles, videojuegos).

Después de comer

- Lavarse las manos y los dientes.
- Colaborar en la tarea de recoger la mesa.



La alimentación correcta y la actividad física son hábitos de vida saludables

Campaña Sanitaria PEÑO Y SALUD INFANTIL

Pirámide de Alimentos



Nuestra dieta debe incluir alimentos de todos los grupos en las cantidades adecuadas.

Cantidades recomendadas para 1 ración: (Alimentos en crudo)

- Agua: 1,5 l/día
- Verduras: 200 g
- Pan: 80 g
- Arroz: 60 g
- Pasta: 60 g
- Leche: 250 ml
- Yogur: 2 unidades
- Legumbres: 60 g
- Pescado: 100 g
- Fruta fresca: 150 g
- Huevos: 1 unidad
- Aceite: 1 CS (10 g)
- Queso: 40 - 50 g
- Carne: 100 g

r: ración (es la cantidad o porción de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal o bien una o varias unidades de alimento)

Campaña Sanitaria

PESO Y SALUD INFANTIL

Recomendaciones Generales

Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos



Los hábitos alimentarios se adquieren principalmente en casa: los niños observan nuestra forma de comer, los alimentos que comemos, los que compramos, cómo cocinamos y así, de forma progresiva, se van acostumbrando a nuestros hábitos.

¡Tenemos que ser un buen ejemplo para ellos!



Es conveniente acostumbrarles a realizar **5 comidas** al día.

Beber agua, en lugar de refrescos o zumos envasados (tienen poca cantidad de fruta y muchos azúcares añadidos).



Es importante dormir las horas necesarias y levantarse con tiempo para desayunar.



Moderar el consumo de carnes procesadas (salchichas, hamburguesas) y de embutidos, por la gran cantidad de grasa y sal que contienen.



Para el **recreo** y **merienda** se aconseja preparar pequeñas raciones para que no les quite el apetito a la hora de comer o de cenar. Se debe variar: una fruta, un lácteo o un pequeño bocadillo.



Cuando se coma fuera de casa, evitar en lo posible los lugares de "comida rápida".



Vigilar los excesos, para no llegar ni al sobrepeso ni a la obesidad.

Hay que estimularles desde pequeños para que lleven una vida activa (pasear, andar, subir y bajar las escaleras) y para que dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.

Recomendaciones Específicas

Es recomendable elegir productos **lácteos** de bajo contenido graso (semidesnatados o desnatados), porque la grasa de la leche es de origen animal y, por tanto, contiene mayor porcentaje de grasa saturada.



El **pan** mejor si es integral, ya que contiene más cantidad de fibra y minerales.



El **pescado** puede ser fresco o congelado, blanco o azul, y de distintos tipos: acedías, bacalao, boquerones, sardinas, atún, gallo, pez espada, merluza, salmón...



Carne: Elegir las partes magras y variar entre los distintos tipos de carne: pollo, pavo, lomo o solomillo de cerdo, ternera. Eliminar la piel de las aves y la grasa visible.



Frutas: además de tomarlas de postre, se aconseja tomar una en el desayuno o en el recreo. Pelarlas o lavarlas bien. Consumir frutas de temporada.

Los **aceites** más saludables son el de oliva (preferible), girasol o maíz. Deben evitarse aquellos productos elaborados que no especifiquen el tipo de aceite que contienen.



Reducir los fritos y aumentar los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Evitar condimentar los platos con salsas industriales.



Fuente: Alimentación equilibrada de los 4 a 12 años. Orientaciones para padres. Consejería de Salud y Servicios Sociales de la Rioja. Edición 2014. 3ª Edición revisada